

# POSTNÍ PRAVIDLO NA USPENSKÝ PŮST (půst před Zesnutím Pevné Bohorodice) 14.08. - 27.08.2021

## Ghram Nejsvětější Trojice

Pravoslavná církevní obec v Sokolově



### Vysvětlivky:



**Suchá strava bez oleje**  
chléb, ovoce, zelenina, ořechy,  
voda, kompoty



**Teplá strava bez oleje**  
polévky, vařená, dušená, pečená  
zelenina a houby



**Rostlinný olej**  
do jídel se smí přidávat rostlinný olej



**Ryba a plody moře**  
smí se ryba a mořské speciality



**Víno**  
smí se podávat víno

**14**  
sobota



**15**  
neděle



**16**  
pondělí



**17**  
úterý



**18**  
středa



**19**  
čtvrtek



**20**  
pátek



**21**  
sobota



**22**  
neděle



**23**  
pondělí



**24**  
úterý



**25**  
středa



**26**  
čtvrtek



**27**  
pátek



**28**  
sobota